

栄養だより 2017.9月号

「筋力アップに必要なBCAAについて」

＜BCAAは筋肉の主な材料＞

- ・人間の体内では合成されない**必須アミノ酸**のバリン・ロイシン・イソロイシンの総称です。
- ・食事から摂取する必須アミノ酸の約半分がこのBCAAで構成されています。
- ・筋たんぱく質の大部分(約35%)を占め、**筋肉を維持する働き**が大きく、筋トレにおいても積極的に補給すべき重要な成分です。

筋タンパク質の合成を促す



＜運動時にBCAAが不足すると＞

運動をすると、体内では**糖質**や**脂質**をエネルギー源として消費します。

しかし、**エネルギーが不足**すると



筋肉の中にある**たんぱく質を分解**するようになり、たんぱく質を構成しているBCAAを新たなエネルギー源として利用するようになります。すると、体は筋たんぱく質をエネルギー源として利用する為、**筋肉の損傷または筋肉の減量**を引き起こすこととなります。



運動時にBCAAを補給することで、筋たんぱくの合成促進や分解抑制、疲労物質の乳酸産生抑制効果などさまざまな効果があります。

<BCAA摂取のタイミング>

【運動前】 エネルギーを使い切る前に補おう

運動の30分前に摂るとパフォーマンスが維持でき、運動中の筋たんぱく分解が軽減され疲労感が感じにくくなります。

【運動中】 長時間のトレーニングでは、1時間に1回程度補給しよう

運動中は、筋たんぱくの分解が高まり、BCAAの分解が促進されてしまいます。運動中に摂取すると、消費した分のBCAAを補給できるため疲れにくくなり、長時間体を動かしやすいです。

【運動後】 30分以内がゴールデンタイム

運動で壊れた筋肉の修復材料となり、効率よく筋肉を回復させることが期待できます。

<BCAA補給>

BCAAの補給方法は液状や粉状のサプリメントを利用することが一般的です。運動時はBCAAの要求量が高まるため、**2000mg以上**摂取することが推奨されています。



※1日の摂取目安量がBCAA2000mg以下になる商品もありますので、栄養成分をご確認の上、選択して下さい。

<食事からBCAAを摂る>

必須アミノ酸であるBCAAは、乳製品や卵、肉類、大豆などの豆類、魚類に多く含まれているため、普段の食事から補給することも可能です。

●アスパラのささみ炒め●



【材料】

ささみ	100g
アスパラ	30g
マヨネーズ	10g
粒マスタード	10g
オリーブ油	5g

アスパラはビタミンB1とB2が豊富で疲労回復に役立ち、肌の新陳代謝を促進してくれます。



【作り方】

- ①アスパラのはかまを取り、茹でる
- ②ささみを一口大に切る
- ③粒マスタードとマヨネーズを混ぜ合わせる
- ④フライパンにオリーブオイルをひき、ささみとアスパラを焼く
- ⑤③をかけて絡める

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	塩分 (g)	BCAA (mg)
251	24.7	519	268	0.7	4437